

HUMOR UND PROVOKATION IN DER RATIONAL-EMOTIVEN VERHALTENSTHERAPIE

Christof T. Eschenröder

*Freie Praxis
Bremen*

ZUSAMMENFASSUNG: Ein humoristisch-provokativer Stil in der Psychotherapie kann dabei helfen, irrationale Denkmuster von Patienten wirkungsvoll in Frage zu stellen und wichtige therapeutische Botschaften zu vermitteln. Verschiedene kognitive Interventionen und verhaltensorientierte Übungen mit humoristischem Charakter, die im Rahmen der REVT verwendet werden können, werden geschildert. Weiterhin werden sechs Thesen zur Bedeutung von Humor in kognitiv-behavioralen Therapien formuliert.

ABSTRACT: A humoristic-provocative style in psychotherapy helps to challenge irrational patterns of thinking and promotes important therapeutic messages. Different cognitive interventions and behavioral tasks with a humoristic character which can be applied in an REBT-framework are described. Six theses on the meaning of humor in cognitive-behavioral therapies are formulated.

Dipl.-Psych. Christof T. Eschenröder, Treseburger Str.15, 28205 Bremen, arbeitet in eigener psychologischer Praxis in Bremen. Überarbeitete Fassung eines Vortrags auf dem 1. Deutschen Kongreß für Rational-Emotive und Kognitiv-Behaviorale Therapie, Bad Salzschlirf, 15.-16.11.1996